

In Bewegung bleiben - ein Leben lang

Kleinkinder lernen spielerisch, ihren Körper einzusetzen - zum Beispiel balancieren oder klettern. Hier wird der Grundstein für ein "bewegtes" Leben gelegt.

Kinder und Jugendliche wollen ihre Kräfte und Geschicklichkeit messen und steigern. Wettspiele und Erfolge sind wichtig für natürliches Selbstbewusstsein.

Erwachsene suchen Bewegung als Ausgleich zum Alltag.

Und Senioren halten sich mit Bewegung die schleichend auftretenden Alterserscheinungen vom Leib: Reaktion, Koordination, Motorik und Gangsicherheit bleiben durch entsprechende Übungen länger erhalten.

Wer beweglich ist, kann selbst mehr bewegen

Körperliche Fitness ist heute mehr denn je gefordert. Stress wartet überall mit Zeitmangel, Leistungsdruck. Lärm und Reizüberflutung. Wer sich regelmäßig Zeit für seinen Körper nimmt, wer auf Beweglichkeit und Fitness setzt, findet Ruhe und wirkt auf andere überzeugend.

Fitness als Gesundheitsreserve

Die ärztliche Meinung: "Rundum trainierte Muskeln und regelmäßiges Ausdauerprogramm zur Stabilisierung des Herz-Kreislauf-Gefäßsystems sorgen bei unerwarteten Notfällen - internistisch wie chirurgisch - für eine deutlich kürzere Krankheitsdauer und einen günstigeren Verlauf. Außerdem ist nachgewiesenermaßen die seelische Konstitution gefestigter."

In Bewegung bleiben ist alles

Ein Blick auf das Angebot unserer Abteilung zeigt: Turnen ist Vielfalt.

Für jedes Alter und für jede Lebenssituation gibt es attraktive Angebote, und Menschen mit ähnlichen Interessen warten auf Sie.

Wer sich regelmäßig bewegt, ist immer Sieger im Wettkampf gegen die eigene Trägheit.



Informieren und ausprobieren

Der erste Schritt ist einfach: Sie wählen aus, was Ihnen gefallen könnte, und machen ein paar Mal zur Probe mit - Sie dürfen auch gern mehrere Gruppen kostenlos und unverbindlich ausprobieren. Nur wenn es Ihnen bei uns gefällt, bleiben Sie dabei.

Geschäftsstelle MTV Tostedt v. 1879 e.V.
Kötnerstr. 12, 21255 Tostedt
Telefon 04182/7454



Turnen im MTV Tostedt



Turnen im MTV-Tostedt

Ihre Termine, Ihre Ansprechpartner

Kinder und Jugendliche

	Wann und wo	Übungsleiter/in	
Mutter-und-Kind-Turnen	di 16:00 - 16:55 (P)	Susanne Rehmke	04182/1374
Mutter-und-Kind-Turnen	do 17:00 - 17:55 (P)	Susanne Rehmke	04182/1374
Kinderturnen 4-5 Jahre	di 15:00 - 15:55 (P)	Susanne Rehmke	04182/1374
Spiel u. Spaß für Mädchen und Jungen	mi 16:00 - 17:30 (R)		04182/3649
Leistungsturnen	di 16:00 - 18:00 (R)	Renate Kastl	04182/3533
Leistungsturnen	do 15:30 - 18:30 (R)	Renate Kastl	04182/3533
Trampolinspringen	mo 16:00 - 18:00 (H)	Kiriaki Gkouvas	04182/292835
Mini - Jazz (6-9 Jahre)	di 15:00 - 16:00 (Gy)	Rebecca Ehrenholz	04182/292530
Kiddy - Jazz (10-13 Jahre)	di 16:00 - 17:00 (Gy)	Rebecca Ehrenholz	04182/292530
Funky - Jazz (14-16 Jahre)	di 17:00 - 18:00 (Gy)	Rebecca Ehrenholz	04182/292530
Teeny - Jazz (ab 16 Jahre)	di 18:00 - 19:00 (Gy)	Elein Stoffers	04182/293996
Kreativer Kindertanz (3-4 Jahre)	fr 15:15 - 16:00	Ilona Posniak	04181/4252
Ballett Fortgeschr. (ab 10 Jahre)	fr 16:00 - 17:30 (Gy)	Ilona Posniak	04181/4252

ab 13.11.2009

Erwachsene

Fitness für Frauen	mo 19:15 - 20:45 (Gy)	Anja Scheele	04182/959557
Bauch, Beine, Po	mi 20:00 - 21:00	Tatjana Assoskova	04181/294487
Step-Aerobic	mi 19:00 - 20:00	Tatjana Assoskova	04181/294487
„Spätlese“ Seniorengymnastik	mi 19:00 - 20:00 (R)	Renate Kastl	04182/3533
Frauengymnastik	mi 20:00 - 21:30 (R)	Renate Kastl	04182/3533
Sportabzeichen	mo 19:30 ab Mai (R)	Hans-Jürgen Holst	04182/8453
Männersport	mo 20:00 - 22:00 (R)	Peter Karweck	04182/7535
Jazz-Dance	do 18:30 - 20:00 (Gy)	Elein Stoffers	04182/293996
Körpertraining	do 20:00 - 21:00 (Gy)	Elein Stoffers	04182/293996
Flamenco	fr 19:30 - 20:30 (Gy)	Ilona Posniak	04181/4252
Modern Dance	sa 10:30 - 12:00 (Gy)	Elein Stoffers	04182/293993

Gy: Gymnastikraum der Realschulturnhalle
 R: Turnhalle Realschule
 D: Turnhalle Dieckhofstraße
 P: Turnhalle Poststraße



Turnen im MTV Tostedt ist Bewegung auf vielfältige Weise - für jedes Alter und jede Lebenssituation gibt es attraktive Angebote.

Gemeinsam geht's besser

Gemeinschaft macht Sport zum Spaß. Ob man allein ein Fitnessgerät benutzt, oder ob man sich in der Gruppe bewegt, das macht den großen Unterschied. In der Gruppe fühlt man sich angenommen und begleitet, das stärkt auch die geistige Beweglichkeit und Fitness. Gemeinsame Bewegung schafft Freunde und Wohlbefinden.

Die Bewegungshilfe

Alle Übungsleiter im MTV haben eine gründliche Ausbildung und nehmen regelmäßig an Fortbildungskursen teil. Kein Wunder, dass sie immer wieder neue Ideen und interessante Geräte mitbringen. Der Verein ist stolz auf seine große Zahl erfahrener Übungsleiter/rinnen.